



Griekse falafel met feta

met courgette en abrikozencouscous



20-30min



2 personen

Het gerecht van vandaag staat geheel in het teken van de courgette! Je vindt 'em terug in zowel de gefrituurde falafels als in de kleurrijke groentestoof met tomaat en kruidige za'atar, geserveerd op luchtige couscous met olijven en abrikozen. Maar ook fetafans komen aan hun trekken want die komt niet alleen terug in de falafel maar ook in de yoghurt dip en de groenten. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 bosui
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 150g couscous ¹
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1x falafel ⁷
- 100g feta ⁷
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje groene olijven

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 723kcal, vet 39.3g, koolhydraten 78.2g, eiwit 17.7g



1. Couscous wellen

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Houd wat **groene ringen** apart voor de garnering. Roer de **rest van de bosuiringen** met de **abrikozen** en de **couscous** door het kokende water, leg een deksel op de pan en neem de pan van het vuur. Laat 8-10min wellen.



4. Falafels bakken

Verhit ondertussen een tweede middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **falafels** in 3-4min rondom goudbruin en knapperig. Schep de **falafels** uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier.



2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en schuin in dunne plakjes. Snijd de **tomaten** in grove blokjes.



5. Dip maken

Verkruimel de **feta**. Meng de **helft van de yoghurt** met de **helft van de feta**, 2tl olijfolie en 1/2tl lichte azijn. Breng de **dip** naar wens op smaak met meer azijn, zout en peper. **Tip:** als je wilt, kun je ook meer **dip** maken.



3. Groenten garen

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette** met de **za'atar** en een snuf zout in 6-8min goudbruin. Voeg de **tomaten** toe met 60ml water en breng het geheel kort aan de kook. Draai het vuur laag en gaar de **groenten** in 5-6min zacht.



6. Groenten afmaken

Meng de **rest van de feta** met de **groenten**. Hak de **olijven** grof. Roer de **couscous** los met een vork en breng op smaak met 1el boter en zout en peper. Verdeel de **couscous** over borden en schep de **groenten** en **falafel** er op. Besprenkel met de **dip** en bestrooi met de **bewaarde bosuiringen** en **olijven**.